La cura del limone, tutta la salute in una spremuta

Categoria : LA FRITTATA
Pubblicato da Celeste Stella in 27/5/2019

La cura del limone, tutta la salute in una spremuta. Come integrare nella dieta la spremuta di limone, per quanto tempo e quali benefici apporta

Spesso le soluzioni sono a portata di mano ma non ce ne accorgiamo. Oppure non lo sappiamo. Oppure ci sembra "troppo semplice". Come quando, nello scegliere il ristorante, snobbiamo quello sotto casa per andare a mangiare, magari male, in un locale lontano.

La stessa cosa accade per un frutto all'apparenza banale e scontato, che ci ricorda la nonna quando facevamo indigestione, oppure il gusto del tè nel pomeriggio. Si, proprio il limone. Un vero toccasana facile, economico, buono. E comodo.

La "cura del limone" facile. Come e quando.

Non diamolo per scontato: è inutile e dispendioso ricorrere sempre a integratori raffinati (solo nella descrizione?) quando possiamo semplicemente usare dei limoni per ridare salute e benessere al nostro corpo. Ci sono fior di diete e regimi alimentari stretti che si basano sull'utilizzo del solo limone.

La "cura del limone" vera e propria prevede invece che ogni mattina, prima della colazione, a digiuno, si beva la spremuta di un certo numero di limoni, senza alcuna aggiunta, nemmeno di acqua .

Si fa colazione solo dopo 30 minuti e ogni giorno si incrementa la spremuta con un limone in più, fino ad arrivare a 12-15, per poi gradualmente diminuire, nei 12-15 giorni successivi, di un limone al giorno. L'ultimo giorno si berrà il succo di un solo limone.

Se vi sembra troppo impegnativa - ma non avete problemi renali o epatici (al fegato), in generale godete di una discreta salute - potete comunque sfruttare le proprietà benefiche del limone con altre modalità.

Ricordatevi, per evitare di intaccare lo smalto dei denti, che è meglio bere con una cannuccia e scegliete la "mini cura" più adatta a voi:

La spremuta di uno-due limoni ogni mattina a digiuno, anche diluiti in poca acqua. La costanza, nel tempo, darà i suoi risultati salutari
La spremuta di uno-due limoni, in poca acqua, la mattina a digiuno, per almeno 21 giorni all'inizio della primavera e dell'autunno, per favorire la disintossicazione e sostenere l'organismo durante i cambi di stagione più impegnativi
La spremuta di uno-due limoni, in poca acqua, la mattina a digiuno prima e durante una dieta o comunque un nuovo regime alimentare, per preparare il corpo al cambiamento
La spremuta di uno-due limoni, in poca acqua, la mattina a digiuno per depurare il corpo nei periodi di "disordini alimentari" tipo le feste natalizie, pasquali, o altre gozzoviglie a piacere

Acqua e limone, rimedi detox che aiuta a dimagrire

Benefici dei limoni

Perché accanirsi tanto sui limoni? Perché fanno bene, costano meno di una boccetta di pillole e li troviamo facilmente in ogni negozio di frutta e verdura. Anche se andrebbero comperati quelli da agricoltura biologica.

Il limone contiene vitamine B e C, minerali quali calcio, ferro, magnesio, potassio, oltre a sostanze vegetali quali il limonene, benefiche per il nostro corpo.

Gli effetti salutari sorprendenti di una "cura al limone", fatta con costanza, saranno

l'infiammazione diminuisce
la digestione migliora
le difese immunitarie aumentano
Il corpo viene disintossicato
la pelle è più pulita e luminosa
l'alito è più fresco

Funziona? Certo. Garantito... al limone!